RAYONNER DE VIE DU CORPS A L'ETRE

Et comme le poète, « habiller de lumière l'acte le plus quotidien »[1]

Comment articuler changement et stabilité ?
Comment accueillir les bouleversements pour les traverser sans crainte de s'y perdre ? Comment les considérer comme une chance d'aller vers du nouveau ?

Encore et toujours découvrir de nouveaux chemins pour aller du corps à l'être et de l'être au corps

J'ai plaisir à évoquer quelques repères pour garder un ancrage qui émane de notre sécurité intérieure et permet de «garder le cap» contre vents et marées : revenir à notre **corps**, nos sensations, notre souffle et nous relier à la part essentielle de nous : **l'être.**

Ancrer sa stabilité dans le corps

Du fait de notre incarnation, c'est avec et à partir du corps, que nous expérimentons la vie. Nous l'avons parfois oublié sauf lorsque nous sommes malades ou qu'une douleur se manifeste. Le monde en crise peut être une occasion pour nous de retrouver "un mode d'emploi" de la personne qui s'enracine dans la matière, d'apprendre à garder le lien avec notre vitalité profonde et notre confiance en soi.
Comme l'arbre plante ses racines dans la terre pour assurer sa **stabilité** et se dresser vers le ciel, puisons nos forces vitales dans la respiration, le plaisir du quotidien, le mouvement et la relaxation.

se **relier à son Etre Profond**

Nous avançons sur terre en demeurant **le même** du premier au dernier jour et pourtant nous **changeons sans cesse.**

Notre corps change d'aspect, notre caractère se modifie, nos idées et nos buts dans la vie évoluent mais à l'intérieur de nous, nous nous reconnaissons et nous avons un sentiment de continuité : cette part immuable, c'est l'**être.**

L'être est la vibration spéciale qui nous rend irremplaçable car nous sommes **unique** : c'est comme un noyau ou une lumière qui nous éclaire de l'intérieur. On l'appelle aussi l'**âme ou le cœur.**

L'être nous fait voir et entendre ce que nos yeux et nos oreilles n'arrivent pas à faire. Le Petit Prince dit : «on ne voit bien qu'avec le **cœur**, l'essentiel est invisible pour les yeux».

La relaxation (ou toute activité d'intériorisation), le contact avec les enfants, l'émerveillement, la poésie et l'art nous conduisent mystérieusement à cette manifestation essentielle de soi.

Pendant que les jours raccourcissent, je nous propose d'«habiller de lumière l'acte le plus quotidien». Et pour cela, après le catalogue de «produits» destinés à éveiller la beauté intérieure, voici ma boite à outils pour ensoleiller la vie.

---

[1] *A compléter en consultant mes livres l'enfant et la relaxation et la relaxation au quotidien*

Boite à outils faciles pour ensoleiller la vie [2]

Outil 1 : Penser souvent à soupirer d'aise ou de soulagement :

C'est un sursaut de vitalité du thorax qui se sent emprisonné.
Appeler le souffle vient au secours des tensions nerveuses pour procurer de la détente et du mieux être.
Pousser un soupir de plaisir en respirant l'effluve du parfum ou d'une crème que nous mettons le matin.

Outil 2 : Expérimenter le bâillement fréquent en libérant la mâchoire et en étirant les vertèbres :

Améliore la respiration procure une détente profonde et réparatrice.
Pour stimuler le bâillement : ouvrir la bouche sur l'inspiration et avec le son "A". Masser l'articulation de la mâchoire ou essayer d'ouvrir la bouche tout en gardant les dents serrées

Outil 3 : Automassage : Tous les matins faire sa toilette énergétique !

Se frotter les mains pour les préparer puis, avec ou sans vêtements, frictionner le corps comme si on voulait le savonner, le gratter et l'égoutter.
Cela met de bonne humeur le matin et favorise l'endormissement le soir en libérant de tous les «miasmes» de la journée.

Outil 4 : Oser pousser des cris (pas n'importe où !) Le cri libère spontanément :

Exemple : en cas de surprise, de peur…. l'enfant énervé sait crier pour lâcher les tensions.

Outil 5 : ***Chanter*** *crée une ambiance agréable dans le corps et dans le cœur*

Chanter fait du bien et rend joyeux

Outil 6 : ***Faire de la respiration un cadeau à humer*** = respiration cérébrale

Mettre un peu de parfum sur son doigt. Assis, dos droit, sans raideur, éventuellement appuyé, sentir le visage libre, détendu. Laissez monter le parfum, non pas en inspirant de façon volontaire, mais dans une respiration naturelle, narines rondes.
Le parfum monte tout seul dans les narines, dans le crâne, dans le cerveau.
Sentir ce qui se passe dans sa tête, sentir comme un léger mouvement du crâne (beaucoup plus doux que celui de la cage thoracique).

Outil 7 : La respirer comme un dormeur = énergie et clarté

C'est une respiration profonde qui calme et équilibre l'énergie. Elle imite le bruit de la respiration d'une personne qui s'endort.
Elle stimule la glande thyroïde et favorise la clarté de l'esprit.

---

2 *A compléter en trouvant de multiples approches ludiques et sérieuses dans mes livres « l'enfant et la relaxation » et « la relaxation au quotidien »*

Porter son attention sur la base de la gorge (peut-être y poser son doigt) et relâcher la glotte (sentir la gorge comme un passage rond). Respirer en ayant l'impression que l'air rentre et sort sous le doigt.
Le son ressemble à celui que fait une personne qui commence à ronfler.
Respirer de cette manière tout en écoutant le son produit.

Outil 8 : lire ou réciter de la poésie

Enfant
Qui es-tu ?
Pour cueillir ton mystère
Et me promener avec toi sur les chemins de la vie
Offre-moi un instant….
Une émotion….
Un regard…..

Je t'attends….

Apprends-moi à marcher dans les étoiles
A humer la terre
A comprendre les hommes
A m'envoler.

Détaché du monde, dans ton château intérieur
Tu défies croyances et certitudes
Conscient du monde dans tes forêts de couleurs et de sons,
Tu démasques l'acteur et tu joues la vie.

Habille-moi de ton rire-lumière
Et nous irons au devant des sorcières et des montres.
Tu me rapproches du soleil.
Je te nomme la route et les comètes.
Je t'offre ma baguette magique
Pour voyager dans les espaces finis et infinis

Viens,
Découvrons ensemble les merveilles et les mystères de l'univers.

Geneviève

* Je suis poète Monsieur
De la main je peux arrêter le nuage qui passe,
Casser la marche du temps ou
Inverser le sens de rotation de la terre si besoin est,
Je sais habiller de lumière l'acte le plus quotidien et
Jeter des débris d'étoiles dans le sillage de l'homme en colère
Je suis poète Monsieur, prenez garde

Poème de Jean Tardieu